



MAYO 2008

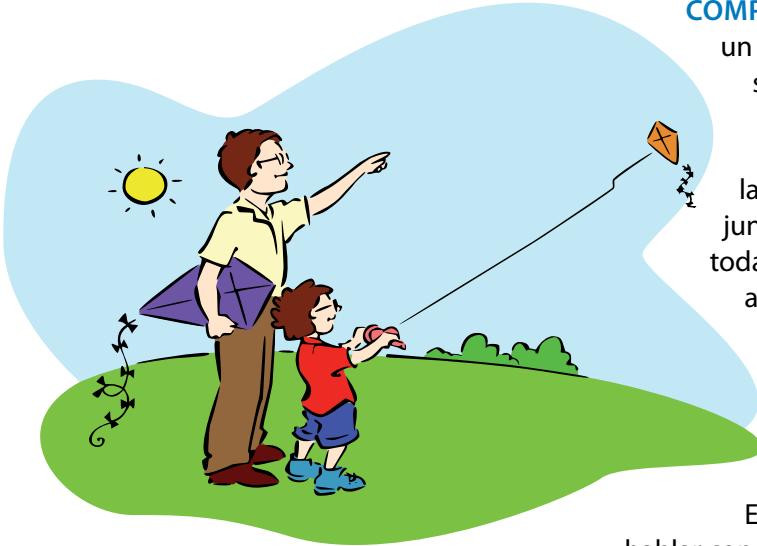


# Tiempo de Familia Tiempo de Trabajo

## Un Acto de Equilibrio

### Construyendo Familias Fuertes

## ¡Salgan de la Casa y Disfruten Estar al Aire Libre!



### CUANDO HACE BUEN TIEMPO, APAGUE LA TELEVISIÓN Y LA COMPUTADORA.

Salga de la casa y vaya con su niño a dar un paseo al aire libre. Disfruten juntos del aire fresco y del sol. Los niños se benefician mucho de jugar en el jardín y de salir a caminar. Ya sea que vivan en la ciudad o en el campo, su niño aprenderá sobre la naturaleza y sobre las cosas que están ocurriendo en su vecindario. Jueguen juntos a la pelota. Esto es muy divertido para los niños de todas las edades. Si su niño ya está más grandecito, salgan a montar en bicicleta. También pueden tener una merienda campestre en el jardín. Salgan a veces por las tardes. Una vez que oscurece, miren las estrellas y otras luces que se hayan encendido en su vecindario.

Estos momentos juntos también son excelentes para hablar con su niño. Por ejemplo, usted le puede contar a su niño historias de su niñez, o háblele del día en que él o ella nació, o planeen algo que van a hacer juntos en las próximas semanas. Esto ayuda a construir una mejor comunicación entre ustedes que durará por toda la vida. Jueguen y diviértanse juntos. Esos momentos memorables perdurarán por el resto de sus vidas.

## Consejos para Mantenerse Frescos

**DURANTE LOS DÍAS CALUROSOS DEL VERANO,** los niños activos necesitan beber más agua de lo normal para evitar que se deshidraten. Con frecuencia, los niños se involucran tanto en el juego que se olvidan de que tienen sed. Es la responsabilidad de los adultos proveerles de suficiente agua potable y de recordarles que deben dejar de jugar por un momento y beber agua frecuentemente. Los niños deben beber agua por lo menos cada media hora cuando el tiempo está muy caliente y ellos muy activos.



Asegúrese de que haya un sitio bajo la sombra donde los niños puedan jugar de vez en cuando. Esto podría ser debajo de un árbol o algún arbusto, en un deck, patio o jardín.

Añádale una regadera a la manguera del jardín para que sus niños jueguen y se refresquen cuando haga mucho calor. Esto es más seguro que una alberca para vadear y le provee a los niños una manera divertida de mantenerse frescos. ¡Usted también puede disfrutar de refrescarse y de jugar bajo la regadera junto con sus niños!

# Piense Sobre la Seguridad

**CUANDO USTED ESTÉ PASANDO TIEMPO AL AIRE LIBRE CON SUS NIÑOS,** es muy importante que piense en la seguridad. A continuación hay algunas directrices para mantener seguros a sus niños:

## “Supervisión de Tacto” cerca del agua

La mayoría de las muertes accidentales de niños ahogados ocurren con niños menores de los cuatro años de edad. A los niños pequeños se les debe supervisar muy de cerca en todo momento en el que estén cerca del agua. Para los bebés y los pinitos, un adulto necesita estar tan cerca que los pueda tocar mientras los niños estén cerca de cualquier cuerpo de agua. A esto se le llama “supervisión de tacto”. Aún cuando su niño sea muy diestro con la natación y se sienta muy cómodo dentro o cerca del agua, no se descuide pensando que siempre estará seguro. Sus destrezas no le aseguran estar “a prueba de agua” o talmente seguro. Este tipo de supervisión no es solo aplicable para las albercas, sino también para las bañeras, los inodoros, los cubos con agua, las lagunas, los riachuelos, los ríos, y los lagos.



## Paseos en Bote

Su niño debe llevar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de los U. S. (también conocido como un dispositivo personal de flotación o PFD- personal flotation device), en los botes, en los muelles, en las corrientes de agua o en aguas profundas.

## Montar en Bicicleta

Asegúrese de que sus niños tengan el “hábito” de llevar un casco protector desde una edad temprana. Los niños siempre deben llevar un casco protector que les quede a su medida cuando monten en bicicleta o anden en un scooter. Los niños también necesitan llevar un casco y protectores en las extremidades cuando patinan o andan en patineta.

## Tiempo en el sol

Proteja a su niño de los rayos solares usando un protector solar con un factor de protección de por lo menos 15 (SPF 15) o más alto. Provéale a los niños un sitio bajo la sombra donde puedan escapar del calor y del sol. Siempre tenga a mano agua potable para los niños.

## Equipo de juego

Usted necesita supervisar a sus niños mientras estén jugando en el equipo de juego del playground tal como los columpios, las resbaladillas, y las barras para trepar. Primero revise el equipo para asegurarse de que esté en buenas condiciones y de que no tenga ninguna esquina o borde filoso. También asegúrese de que las resbaladillas no estén calientes para evitar quemaduras.

**Podadoras de grama/césped** Mantenga a los niños alejados de las podadoras.

## Parillas, barbacoas, y fogatas

Supervise cuidadosamente a los niños cuando estén cerca de cualquier tipo de fuego. Mantenga los agentes encendedores líquidos y los cerillos fuera del alcance de los niños.

## Viajar seguros

Siempre use los cinturones de seguridad y los asientos de seguridad para los niños pequeños cuando los niños viajen en cualquier vehículo. Los niños pequeños siempre deben viajar en el asiento trasero debidamente restringidos para evitar lesiones si las bolsas de aire llegan a desplegarse.

## Picaduras de insectos

Reduzca el riesgo de picaduras de insectos vistiendo a sus niños con ropa y zapatos ligeros y de colores claros. Nunca use un repelente de insectos en la piel de los bebés y sólo úselos muy ligeramente en los niños más grandecitos.

## Plantas y bayas venenosas

Enséñele a sus niños a no recoger o comer nada de las plantas, o en general, sin haberlo consultado primero con usted o con otro adulto. Conozca bien el tipo de plantas que hay en su jardín.

### Family Time/Work Time: May 2008

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director

Supported by funds from the Office of Child Development and Early Learning, a joint office of the Pennsylvania Departments of Public Welfare. Developed by the Better Kid Care Program, 253 Easterly Parkway, State College, PA; Phone 1-800-452-9106. Website: [www.betterkidcare.psu.edu](http://www.betterkidcare.psu.edu).

PENNSTATE



College of Agricultural Sciences  
Cooperative Extension

### Developed by:

Nancy Wilson, Penn State Better Kid Care Program, Penn State University

**Traducido del Inglés por** Margarita. L. Hanson, Traductora de español.

**Resources:** Nancy Wilson, April 2008, *Get Out of the House and Enjoy the Outdoors!* Better Kid Care Program, Penn State University; *Summer Safety Tips*, 2001, Better Kid Care Program, Penn State University; *Safe Summer Fun*, Parents Count, 1998, Better Kid Care Program, Penn State University

This publication is available in alternative media on request.

Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity, and the diversity of its work force.

Copyright © 2008 The Pennsylvania State University